

2026ねん 1がつの
えいようしどうひょう



(教室用)
淡路市立給食センター

日(曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)
8木	ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ぶり 白みそ みそ だし昆布 削り節	だいこん にんじん ゆず果汁 かぶ 金時になんじん ごぼう 葉ねぎ	上白糖 でんぷん ごだいまいごはん 里芋 白玉もち
9金	ピピンバ(肉、野菜・錦糸卵) わかめスープ	ぎゅうにく きんしたまご えんどう 牛肉 錦糸卵 塩蔵わかめ 焼きかまぼこ スープベース	葉ねぎ しょうが にんにく 大豆もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ	三温糖 いりごま 上白糖 ごま油
13火	マーボー豆腐 チンゲンサイのいろどり和え	れいとどうとうふ ぶたにく 冷凍豆腐 豚ひき肉 はちよう みそ チキンハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 乾しいたけ にはら キャベツ チンゲンサイ ホールコーン	三温糖 ごま油 でんぷん 上白糖
14水	きつねうどん ほうれんそうの和え物	ぎゅうにく けず ぶし あぶら 牛肉 削り節 油揚げ	乾しいたけ にんじん 葉ねぎ ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ	冷凍うどん 米ぬか油 三温糖 上白糖
15木	ユーリンチー 小松菜のナムル 豆腐のすまし汁	とりにく もめんどうふ えんどう 鶏肉 木綿豆腐 塩蔵わかめ かんそうゆ ぼ だし昆布 削り節	にんにく こまつな もやし にんじん 葉ねぎ	でんぷん 米ぬか油 上白糖 ごま油
16金	さばのしょうが煮 たくあんのごま和え 豚汁	さば しょうが に ぶたにく さば生姜煮 豚肉 もめんどうふ みそ 煮干し	せんぎりだいこん漬 ぎゅうり にんじん こんにやく ごぼう だいこん 葉ねぎ	いりごま
19月	米粉のピーフンチャー 海と畑のサラダ しらぬい(個包装)	ぎゅうにく まぐろ あぶらづ ほ 牛肉 まぐろ 油漬 乾しひじき	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ セロリー りんご キャベツ きゅうり ホールコーン しらぬい	米ぬか油 じゃがいも 米粉のハイシルウ 上白糖
20火	魚(くろだい)の塩こうじ焼き ほうれんそうのごま和え かきたま汁	くろだい えんどう けず ぶし くろだい 塩蔵わかめ 削り節 もめんどうふ けいらん だし昆布	ほうれんそう にんじん たまねぎ 葉ねぎ	塩こうじ いりごま 上白糖 でんぷん
21水	あんかけ丼 ピーフンサラダ	ぶたにく なると 豚肉 なると スープベース チキンハム	もやし キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん きくらげ 葉ねぎ しょうが きゅうり	米ぬか油 ごま油 でんぷん ピーフン 上白糖
22木	鶏肉と里芋の揚げ煮 ふのみそ汁	とりにく あぶら あ に ぼ 鶏肉 油揚げ 煮干し みそ	にんじんこんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	里芋 でんぷん 米ぬか油 三温糖 おつゆふ
23金	豚肉おろしぼん酢炒め<NEW> すり身団子スープ	ぶたにく やさい 豚肉 野菜ミックスボール えんどう 塩蔵わかめ スープベース	はくさい ぶなしめじ だいこん にんにく 菁じそ 根菜ねぎ こまつな	米ぬか油
26月	鶏肉の柚庵焼き きゅうりともやしの和え物 かにとねぎのスープ<NEW>	とりにく ずわいがに 鶏肉 ずわいがに スープベース	ゆず果汁 きゅうり もやし たまねぎ にんじん レタス 岩津ねぎ	上白糖 でんぷん いりごま
27火	淡路牛カレー 大根とちりめんのサラダ(小袋和風ドレッシング) 匠淡路島ヨーグルト<NEW>	ぎゅうにく ちりめんじゃこ 牛肉 ちりめんじゃこ たんみ 匠ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご だいこん ほうれんそう	米ぬか油 じゃがいも カレーフレーク ココナッツミルク ごま油 小袋和風ドレッシング
28水	豆カツ 黒豆とキャベツの和え物 ぼたん汁	えだまめ とうふ 枝豆と豆腐のミンチカツ むくろまめ ししにく もめんどうふ 煮し黒豆 猪肉 木綿豆腐 みそ 煮干し	キャベツ 枝豆 はくさい ごぼう にんじん 根菜ねぎ	米ぬか油 上白糖
29木	姫路おでん ひねぼんサラダ	ぶたにく さつま揚げ 豚肉 さつま揚げ や ちくわ 削り節 鶏肉 焼き竹輪 削り節 鶏肉	にんじん だいこんこんにやく しょうが きゅうり キャベツ ゆず果汁	じゃがいも 三温糖 上白糖
30金	ぼっかけ丼(牛すじ、野菜) かす汁	ぎゅう けず ぶし だし昆布 牛すじ 削り節 だし昆布 あぶら 油揚げ みそ	こんにやく しょうが もやし ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ	三温糖 いりごま 上白糖 ごま油 里芋 蕎かす

※〇印は、パン給食の日となっています。

※おはしは毎日きれいに洗って持ってきてましょう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。